



DIE SUCHE NACH AUTHENTISCHEM GLÜCK

Ökonom Richard Layard über das Wohlbefinden in unserer modernen Welt.

Von Christina Meusburger

Die Lebenszufriedenheit hängt laut Glücksforscher Richard Layard stark mit der mentalen Gesundheit zusammen.

Richard Layard, geboren 1934, ist ein renommierter britischer Ökonom und einer der führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet der Glücksforschung. Sein umfangreiches Werk hat maßgeblich dazu beigetragen, das Bewusstsein für die Bedeutung von Wohlbefinden und Lebensglück in der modernen Gesellschaft zu schärfen. Der daraus entstandene *World Happiness Report* wird bereits von 190 Ländern angewendet.

In seinem Werk betont Layard die Notwendigkeit eines Umdenkens von einem wettbewerbsorientierten zu einem kooperativen Ansatz in der Gesellschaft. Er argumentiert, dass wahre Zufriedenheit nicht durch persönlichen Erfolg, sondern vielmehr durch zwischenmenschliche Beziehungen und psychische Gesundheit erlangt wird. „Die Schlüsselindikatoren, die unser Lebensglück bestimmen, sind mentale Gesundheit, körperliche Gesundheit und unsere sozialen Beziehungen.“ Layard hebt hervor, dass Glück in der Adoleszenz einen wesentlichen Einfluss auf das spätere Erwachsenenleben hat.

Demzufolge liegen wir genau richtig, wenn wir unseren Fokus auf Kinder und Jugendliche legen und die Vision vom chancenreichen Vorarlberg weiterverfolgen. Positive Psychologie, Meditation und Achtsamkeit werden von Layard als



Instrumente zur Förderung des mentalen Wohlbefindens betrachtet.

Teil des Lehrplans

Gut, dass sich in Vorarlberg dazu gerade so viel tut. Zahlreiche Schulen sind mit Transformationsbestrebungen beschäftigt. Viele möchten von einem Lehrzu einem Lernort werden. Da gibt es Module, die die Schüler und Schülerinnen auswählen können, projektorientierter Unterricht und immer mehr *Frei*

Day-Zukunftsformate. Auch in der Elementarpädagogik berichten uns die Vertreterinnen: „Elementarpädagogik bedeutet nicht nur, Kinder zu begleiten, sondern auch sich selbst. Genau hier setzt „Inner Work“ an – ein zentrales Element der Ausbildung an der Bildungsanstalt für Elementarpädagogik in Feldkirch. Im Rahmen des Unterrichts lernen angehende Pädagogen, ihre eigenen emotionalen Prozesse zu reflektieren, mit Stress umzugehen und ein echtes Bewusstsein für ihre Wirkung auf Kinder zu entwickeln. Meditation, Achtsamkeit, Selbstreflexion – all das ist Teil des Lehrplans.“ Damit liegen sie genau richtig! In einer

Welt, die von Hektik und Konkurrenz geprägt ist, ruft Richard Layard uns dazu auf, innezuhalten und die Bedeutung des Glücks und des Wohlbefindens in den Mittelpunkt unserer Überlegungen zu stellen. Seine Botschaft ist klar: Glück wird nicht durch materiellen Reichtum oder Status erlangt, sondern durch zwischenmenschliche Verbindungen, psychische Gesundheit und die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben.

Die Bewegung für globales Glück gewinnt an Dynamik, und Millionen von Menschen wenden bereits Glücksprinzipien in ihrem Leben an. Layard glaubt, dass eine glücklichere Gesellschaft nicht nur möglich, sondern auch erstrebenswert ist, um das Wohlergehen zukünftiger Generationen zu sichern.

Mehr Glück im chancenreichen Vorarlberg? Jeder kann einen Beitrag leisten! Aus Layards Wirken ist auch eine tolle Plattform entstanden:

actionforhappiness.org/



Die Autorin

CHRISTINA MEUSBURGER

Kommunikation
Marke Vorarlberg